



# Plantaardig in de zorg

Best practices





**PRO  
TASTE**



**PRO  
HEALTH**



**PRO  
JUSTICE**



**PRO  
ANIMALS**



**PRO  
ENVIRONMENT**

ProVeg is een internationale food awareness organisatie met activiteiten in meer dan 20 landen op 4 continenten.

ProVeg werkt samen met voedselproducenten, overheden en consumenten in de overgang naar een samenleving die minder afhankelijk is van veeteelt en duurzamer is voor mensen, dieren en onze planeet.



# Plantaardig in de zorg, uitdaging en noodzaak

---

## Noodzaak

- Milieudoelstellingen
- Gezondheid
- Nieuwe generatie vega ouderen

## Uitdagingen

- Eiwit en andere voedingsstoffen
- Gebrek aan geschikte vervangers (ook tussendoortjes)
- Weerstand van patiënten en personeel



# Plantaardig eten verlaagt het risico op:

- Hart- en vaatziekten
- Beroerte
- Diabetes type II
- Darmkanker
- Sterfte ongeacht de oorzaak

Bron: Nederlandse Gezondheidsraad



# Gezondheidsraad: 40% dierlijk, 60% plantaardig

- **Vaker peulvruchten en noten**
- **Meer groente, fruit en volkoren**

- Max 500 g vlees per week
- Geen bewerkt vlees
- Max 40 g kaas per dag
- Max 2-3 eieren per week
- Max 1x per week vis





**Meer  
hoe doe je dat?**

**plantaardig,**

# Meer **plantaardig** met de vier V's

✓ **Variatie**

✓ **Vervanging**

✓ **Vermindering**

✓ **Verander de**

**standaard**



# Variatie

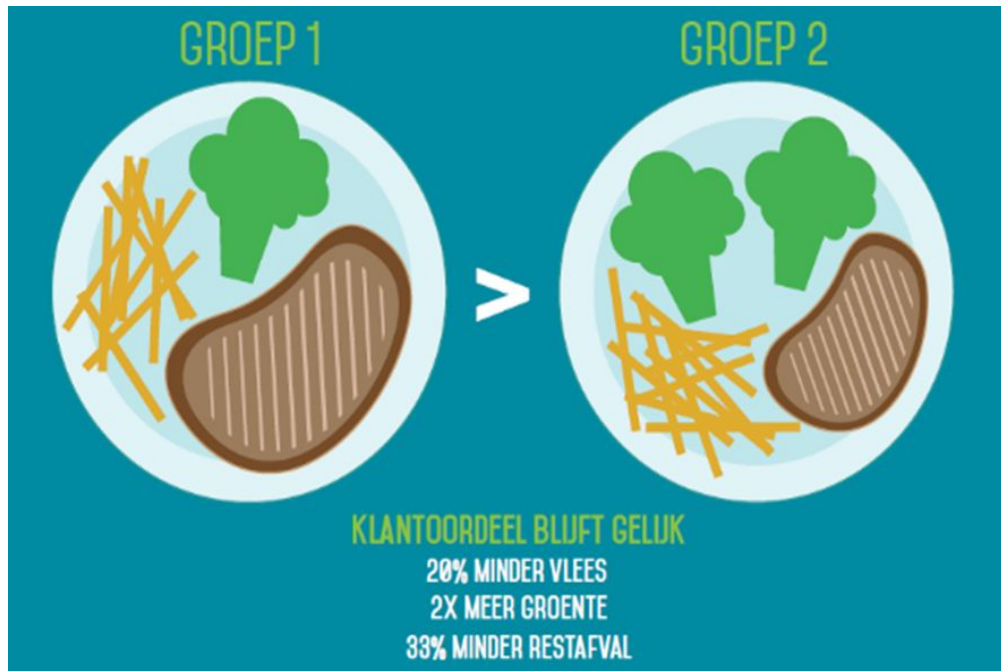




# Vervanging



# Vermindering



# Verander de standaard

## Ziekenhuizen in New York kiezen voor vegan als standaard

Drie ziekenhuizen in New York bieden sinds oktober standaard een plantaardig diner aan.



## Ziekenhuizen vergroenen steeds meer: Erasmus MC ontmoedigt vleeseten

Het Erasmus MC gaat voor een duurzamer en gezonder voedselaanbod en ontmoedigt vleeseten. Het Rotterdamse ziekenhuis met ruim 16.000 medewerkers voert onder meer Meat Free Mondays in. De 32 automaten met snacks en frisdranken zijn ook de deur uit en worden vervangen door Ilcalth Food Wall's.





# Meten = weten



Bron:  
Intrakoop  
pilot



# | Geschikte Producten

# Peulvruchten en granen: compleet aminozuurprofiel





# 120 g eiwit / 2000 kcal

## **Ontbijt - 24 g eiwit**

Bakje sojayoghurt met muesli van haverhout, 2 el hennepzaadjes, 1 el lijnzaad en 1 el pompoenpitten

## **Lunch - 30 g eiwit**

2 boterhammen met pindakaas en hummus + een kop linzensoep

## **Diner - 33 g eiwit**

Volkoren pasta met tomatensaus en 80 g vegetarisch gehakt + een salade met 50 g edamame boontjes

## **Tussendoortjes - 35 g eiwit**

2 handjes ongezouten pinda's  
1 beker Alpro protein chocolademelk  
1/2 vegan proteïnereep  
2 stuks fruit

# 120 g eiwit / 2000 kcal

## **Ontbijt - 33 g eiwit**

Volkoren wrap met 150 g tofu scramble, roerbakgroente en 2 el hummus

## **Lunch - 30 g eiwit**

60 g volkoren couscous met groente, 75 g kikkererwten, 75 g edamame en 25 g amandelen

## **Diner - 33 g eiwit**

Chili van 100 g kidneybonen, 80 g vegagehakt, groente en zilvervliesrijst

## **Tussendoortjes - 25 g eiwit**

Bakje sojavla  
25 g favabonen-borrelnootjes  
Smoothie van 200 ml sojamelk, banaan en 50 g witte bonen

# Plantaardig en eiwitrijk

## Ontbijt

Sojayoghurt/kwark

Eiwitrijke smoothie

Sojamelk

Erwtenmelk

Hennepzaad

Pompoenpitten

Havermout

## Lunch

Gevulde wraps

Maaltijdsalade

Linzen/bonensoep

Eiwitrijk brood

Pindakaas

Rooktofu

Hummus / bonenspread

Tofu 'eiersalade'

Tofu scramble

Tempeh 'bacon'

Wheaty plakjes

## Diner

Bonen en linzen

Edamame

Peulvruchtenpasta

Tofu / tempeh

Sojabrokjes

Seitan

Pinda's / noten / zaden

Vegetarisch gehakt

Kipstukjes (bijv. Garden Gourmet)

Falafel

## Tussendoor

Pinda's

Noten

Peulvruchten borrelnootjes

Cracker met beleg

Sojayoghurt of vla

Soja- of erwten chocolademelk



# Gezonde zuivelvervangers

- Eiwitrijk (20% vd calorieën)
- Weinig verzadigd vet (max 1,1 g)
- Weinig zout (max 0,14 g)
- Weinig suiker (max 6 g)
- Toegevoegde B12 en calcium

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



# Gezonde vleesvervangers

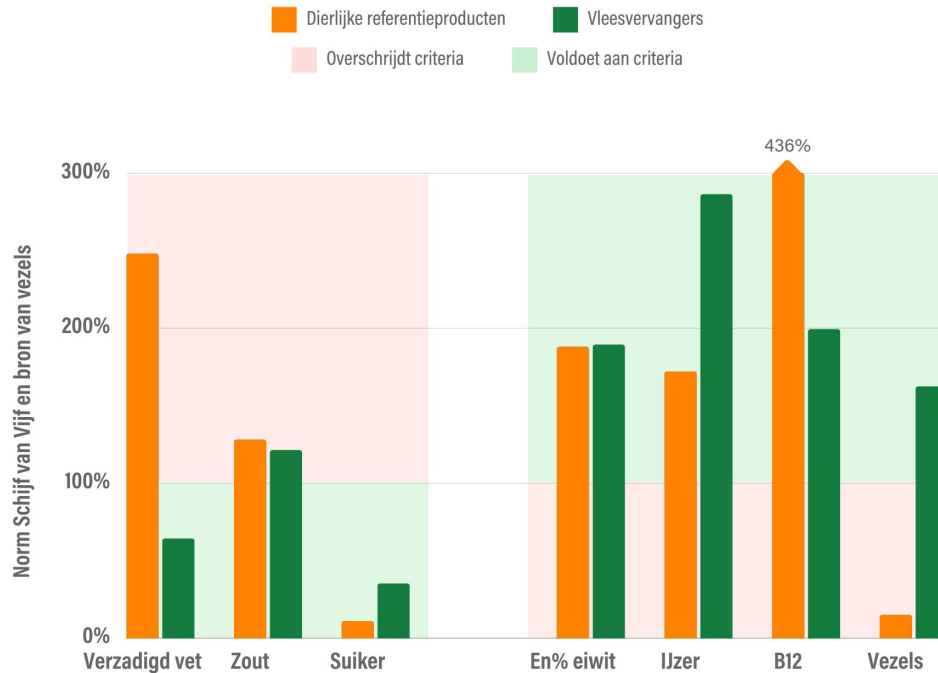
- Eiwitrijk (20% vd calorieën)
- Weinig verzadigd vet (max 2,5 g)
- Weinig zout (max 1,1 g)
- Geen suiker toegevoegd
- Toegevoegd ijzer
- Toegevoegde vitamine B1 en/of B12

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



# Vleesvervangers vaak gezonder dan vergelijkbare vleesproducten

## VERGELIJKING PER CRITERIUM



Bron: ProVeg  
rapport 2023



| **Communicatie**



# Effectief taalgebruik om plantaardig een boost te geven

## Niet gebruiken

Zonder vlees

Vegan

Vegetarisch

'Gezond'

## Wel gebruiken

Herkomst

Smaak

Look & Feel

Better Buying Lab (2020)

# Broodje Caribische Samba (v)

- Favoriet van de chef
- Huisgemaakt
- Textuur: knapperig, romig
- Smaak: pittig, kruidig
- Bereiding: gegrild, uit de oven



# Zet plantaardig niet apart

**56% meer besteld als plantaardige  
gerechten tussen de andere  
gerechten staan**

Bron:  
dissertatie  
Linda Bacon

## MENU 1

RISOTTO PRIMAVERA (V)  
ERWTEN, CHAMPIGNONS, CITROEN

KREEFT & KRAB ROL  
AVOCADO, SALADE, CITROENMAYONAISE

GEMARINEERDE GAMBA'S  
CHILLI, KNOFLOOK & BIESLOOK, BASMATIRIJST

GEFRITUURDE SCHELVIS  
ERWTEN & MUNT, HANDGEMAAKTE FRIET, TARTAARSAUS

KIP CACCIATORA  
GEROOSTERDE KIPFILET, CHAMPIGNONS, TOMAAT, OLIJVEN

BIEFSTUK & FRIET  
BIEFSTUK, HANDGEMAAKTE FRIET, BECHAMELSAUS

HAMBURGER  
BROOD, HANDGEMAAKTE FRIET

RICOTTA & SPINAZIE RAVIOLI (V)  
ASPERGES, BOTERSAUS & SALIE

(V) - GESCHIKT VOOR VEGETARIËRS

## MENU 2

KREEFT & KRAB ROL  
AVOCADO, SALADE, CITROENMAYONAISE

GEMARINEERDE GAMBA'S  
CHILLI, KNOFLOOK & BIESLOOK, BASMATIRIJST

GEFRITUURDE SCHELVIS  
ERWTEN & MUNT, HANDGEMAAKTE FRIET, TARTAARSAUS

KIP CACCIATORA  
GEROOSTERDE KIPFILET, CHAMPIGNONS, TOMAAT, OLIJVEN

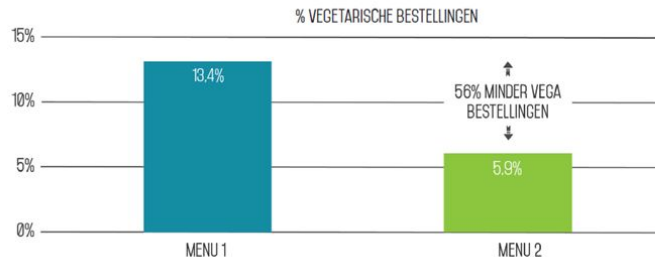
BIEFSTUK & FRIET  
BIEFSTUK, HANDGEMAAKTE FRIET, BECHAMELSAUS

HAMBURGER  
BROOD, HANDGEMAAKTE FRIET

### VEGETARISCH

RISOTTO PRIMAVERA (V)  
ERWTEN, CHAMPIGNONS, CITROEN

RICOTTA & SPINAZIE RAVIOLI (V)  
ASPERGES, BOTERSAUS & SALIE



# Medewerkers meenemen

1

**Vertrouw erop** dat een gezond en duurzaam aanbod zorgt voor **hogere waardering van de cliënt/patiënt**.



2

Vertaal gezond en duurzaam voedsel in **praktische richtlijnen** voor de medewerkers

3

Organiseer inspirerende trainingen om het **vertrouwen en de kennis te versterken**



4

Laat koks en diëtisten **zelf met recepten en ideeën komen**. Dit vergroot de motivatie.



5

Kijk naar **arbeids-besparende oplossingen**, zoals voorgesneden groenten.





**Voorbeelden uit de praktijk**



## Nieuws

Gezondere en duurzamere voeding  
in zorg en horeca leidt tot grotere  
tevredenheid

## Avondeten Plantaardig menu

De voedingsassistent komt 's middags bij u langs om uw keuze voor het avondeten met u te bespreken.  
Het toetje serveren we na het avondeten.

1

### Kies uw maaltijd

Kies een dagmenu (A of B) of maaltijdsalade

2

### Liever iets anders?

Kies bijvoorbeeld het eiwit uit menu A en de groente uit menu B of kies uit deze lijst.

3

### Halve, hele of dubbele portie?

Geef aan hoeveel trek u heeft



Of wilt u liever...	Eiwitten in gram
<b>VEGAN EIWIT</b>	
• Tempeh	17 g
• Falafel	7 g
<b>VOOR ERBIJ...</b>	
• Jus	0 g
• Tomatensaus	1 g
• Lepel pompoenpitten	5 g
• Lepel walnoten	3 g
• Lepel hummus	1 g
<b>GROENTEN</b>	
• Broccoli	8 g
• Worteltjes en doperwten	1 g
<b>AARDAPPELEN / RIJST</b>	
• Basmatirijst	3 g
• Gekookte aardappelen	2 g

Tempeh in zoetzure saus, roerbak van spitskool en gebakken aardappelblokjes



10

Notengehaktballetjes met jus, spinazie, pompoenpitten en gekookte aardappelen



### Kies voor volkoren

In volkoren producten, groente en fruit zitten vezels. Vezels zijn belangrijk voor het werken van uw darmen. Daarom staan volkoren rijst en volkoren macaroni op het menu. Wilt u een andere keuze maken? Dagelijks is er ook witte Basmatirijst.

### Maaltijdsalade

Gemengde sla, krietjes, tomaat, komkommer, sperziebonen, noten, pompoenpitten, hummus, olijfolie en snee brood.  
20 g eiwitten

	Menu A	Eiwitten in gram	Menu B	Eiwitten in gram
MA	Gebakken tempeh met jus Rode kool met appel Gekookte aardappelen	20 g	Goulash met plantaardige reepjes, paprika en tomaat Broccoli en walnoten Zilvervriesrijst	22 g
DI	Falafel met tomatensaus Broccoli Zilvervriesrijst	17 g	Notengehaktballetjes met jus Spinazie en pompoenpitten Gekookte aardappelen	18 g
WO	Gebakken tempeh met jus Milde sambal boontjes Gebakken aardappelblokjes	23 g	Chili sin carne met sojagehakt Zilvervriesrijst	25 g
DO	Falafel met Hummus Rode bietjes en pompoenpitten Basmatirijst	14 g	Boerenkool zonnepitcarree met jus Broccoli Gekookte aardappelen	17 g
VRJ	Indiase curryschotel met paksol, linzen, wortel en kokosmelk Zilvervriesrijst	31 g	Tempeh in zoetzure saus Roerbak van spitskool, ui en tomaat Gebakken aardappelblokjes	24 g
ZA	Falafel met tomatensaus Broccoli Gekookte aardappelen	17 g	Ketjapschotel Seroendeng Doperwten Zilvervriesrijst	20 g
ZO	Gebakken tempeh met jus Bloemkool Gebakken aardappelblokjes	24 g	Plantaardige saté met satésaus Wortelen Zilvervriesrijst	24 g

W

Ga voor meer informatie over ons menu naar onze site





# Noord West Groep

Vergeet niet een nagerecht te kiezen! (zie achterzijde nr. 7)		Menu <b>A</b>		Menu <b>B</b>	
MAANDAG		<b>Macaronischotel</b> met geraspte kaas	Eet 26		Eet 25
DINSDAG		<b>Surinaamse roti</b> met Surinaams ei en roti pannenkoek	Eet 28		Eet 20
WOENSDAG		<b>Stampspot zuurkool</b> met garnituur van spek, geitenkaas, appel en ui	Eet 20		Eet 35
DONDERDAG		<b>Pasta</b> met champignonroomsaus, spinazie, doperwten en kaas	Eet 21		Eet 22
VRIJDAG		<b>Oosterse curryschotel</b> met zilvervliesrijst, ei, yoghurt dip en naanbrood	Eet 31		Eet 24
ZATERDAG		<b>Lasagne</b> en tomatensalade met mozzarella	Eet 21		Eet 26
ZONDAG		<b>Nasi goreng</b> met foe yong hai, cassave en atjar	Eet 22		Eet 20



# Hutten pilot

## Aanpassingen in het assortiment/ menu

- Eiwitiname verdelen over de dag
- Gebruik maken van eiwitrijke tussendoortjes

## Aanpassingen in het gerecht

- Eiwitiname 25% verhogen indien volledig plantaardig
- Altijd minimaal 25 gram eiwit per warme maaltijd
- Gebruikelijke VSE's aanhouden - 81% van het geserveerde wordt geconsumeerd
- Nieuwe ingrediënten in een vertrouwd jasje

## Aanpassingen in het ingrediënt

- Verschillende eiwit- en aminozuurbronnen gebruiken
- Geleidelijke afname gebruik dierlijke producten
- Met name gebruik peulvruchten en noten/pinda's verhogen

Bron: <https://www.hutten.eu/blog/de-uitdagingen-rondom-meer-plantaardig-eten-in-de-zorg>

# Pilot Duurzame voeding



**Waarom**  
Uitstoot CO<sub>2</sub> en  
verbruik water en  
grondstoffen omlaag



**Hoe**  
Vlees en zuivel in menu wisselen  
met plantaardige alternatieven

## Deelnemers

Dijklander Ziekenhuis  
Lucrato Werkbedrijf  
Martini Ziekenhuis  
St. Pieters en Bloklands Gasthuis

## Resultaat

-13%  
dierlijke  
eiwitten



-47.615 kg  
CO<sub>2</sub>-  
uitstoot

=230.000 km!



## Aandacht voor

- Doelgroepen
- Menukaart
- Inkoop
- Motiveren
- Activeren
- Meten

## Conclusies

- Visie op duurzaamheid noodzakelijk
- Weerstand hoort bij deze verandering
- Schijf van 5 helpt
- Kleine stappen, veel effect
- Samenwerken met alle betrokkenen is belangrijk
- Meten = weten: Zorg-monitor Duurzaam & Gezond

Samen maken we  
goede zorg betaalbaar

**\_intrakoop**

# Intrakoop pilot

**\_intrakoop**

Samen maken we  
goede zorg betaalbaar

## Kleine stappen met een grote positieve impact

- Maak het stukje vlees kleiner en de portie groente groter.
- Gebruik niet standaard vlees in een soepen en salades
- Vervang de vlees in samengestelde maaltijden door peulvruchten of sojaproducten
- Maak plantaardig de standaard en biedt vlees als optie aan
- Gebruik verse en onbewerkte ingrediënten en seizoensproducten
- Gebruik hybride producten, zoals gehakt dat 30% plantaardig is.
- Vervang koezuiveldesserts door fruit of sojazuivel.

# Intrakoop pilot

**Intrakoop**

Samen maken we  
goede zorg betaalbaar

## Nudges

- Leg duurzame producten in het zicht.
- Leg plantaardige producten “voor het grijpen” en maak dierlijke varianten alleen op bestelling.
- Vermijd ‘vega’ en kies aantrekkelijke namen voor duurzame gerechten.
- Zet plantaardig in het standaardmenu, maak geen apart menu.
- Organiseer een proeverij om mensen kennis te laten maken met nieuwe gerechten
- Communiceer milieuvoordelen met een bordje of sticker
- Prijs duurzame keuzes gunstig en maak ongezonde keuzes duurder



# Intrakoop pilot

**\_intrakoop**

Samen maken we  
goede zorg betaalbaar

## Communicatie

- Betrek de cliëntenraad bij voorgenomen veranderingen.
- Communiceer (bijv. via placemats of in de nieuwsbrief) de duurzaamheidsdoelstellingen.
- Deel feiten over verduurzaming voeding met medewerkers en cliënten/patiënten.
- Inspireer en verhoog het kennisniveau van de medewerkers
- Onderzoek de wensen van patiënten/cliënten en medewerkers over (gezond) eten en drinken.
- Laat patiënten/cliënten en medewerkers hun eigen keuzes maken.

# Vragen? Stuur een mailtje



**Martine van Haperen**

Expert voeding en gezondheid

ProVeg Nederland

[martine.van.haperen@proveg.com](mailto:martine.van.haperen@proveg.com)

06 522 342 91